

Ein Lebens- traum geht in Erfüllung

33 Jahre lang hatte RUNNER'S-WORLD-Leser **Thoralf Anders** mit einer Marathonteilnahme gelieb-
äugelt. Beim München-Marathon
machte er endlich Nägel mit Köpfen

Als ich am 1. August 1980 ge-
bannet vor dem
Fernseher saß und den
zweiten Olympiasieg
von Waldemar Cier-
pinski live verfolgte, als
der Sportreporter Heinz Florian Oertel die
legendären Worte „Nennen Sie Ihren Sohn
Waldemar!“ ins Mikrofon rief, da regte
sich in mir ein Traum: Einmal im Leben
wollte ich einen Marathon laufen – und

das, obwohl ich im Schulsport beim Aus-
dauerlauf regelmäßig versagte. Der Traum
vom Marathon musste dann aber noch
ganze 33 Jahre auf seine Verwirklichung
warten. Aber immer schön der Reihe nach.

Als ich im Sommer 1988 zur Armee
kommen sollte, hatte ich im Vorfeld mäch-
tig Angst vor den dort anstehenden sport-
lichen Herausforderungen. Also kaufte ich
mir ein paar schicke Laufschuhe (damals
noch aus Leder!) und machte mich auf
den Weg, um ein Läufer zu werden. So
steigerte ich mich von einem zum anderen
Mal, und ganz langsam machte mir der
Ausdauersport sogar Spaß. Ich lief bis zu
zehn Kilometer, vorwiegend auf Asphalt,
und nahm schließlich sogar an einem
Drei-Kilometer-Friedenslauf teil (sozusagen
mein erster Laufwettkampf).

Aber als dann Mitte der 90er-Jahre
das Arbeitspensum immer größer wurde
(schließlich wollte ich auch beruflich Kar-
riere machen), gingen meine sportlichen
Ambitionen den Bach runter. Der Traum
vom Marathon wurde Stück für Stück
unter 40 Kilogramm Bauchfett begraben.

NAME

Thoralf Anders, 45

BERUF **Software-Consultant**

WOHNORT **Haag (nahe Bayreuth)**

DAS ERLEBNIS

München-Marathon

Der München-Marathon findet in diesem
Jahr am 12. Oktober zum 29. Mal statt.
Die Strecke verläuft durch den Englischen
Garten und die Innenstadt, das Ziel liegt
im Olympiastadion. Im Rahmen des
Marathons finden auch die Deutschen
Marathon-Meisterschaften statt. Neben
dem Marathon gibt es eine Halbmar-
thon- und eine 10-Kilometer-Distanz.

WEITERE INFOS

www.muenchenmarathon.de

- 01** Nach 33 Jahren und 42 Kilome-
tern am Ziel: unser Leser im
Münchner Olympiastadion
- 02** Auf der Ludwigstraße war nach
zehn Kilometern die Welt
noch in Ordnung, später wurde
es aber immer schwerer



„Als das Arbeitspen-
sum immer größer
wurde, verschwand der
Traum vom Marathon
unter 40 Kilo Bauchfett“

Aber wie das so ist, wenn Männer in die
Jahre kommen, regte sich auch bei mir
jenseits der 40er-Marke ein gewisser Wi-
derstand. Also wieder Laufschuhe gekauft
und ab auf die Piste. Nach ein paar Versu-
chen, die immer wieder im Winterschlaf
versackten, gelang es mir dann 2011 end-
lich, die 40 Kilogramm Übergewicht los-
zuwerden und die Laufschuhe auch im
Winter zu schnüren: Und da war er wie-
der, der Traum vom Marathon.

★ ★ ★

Im Frühjahr 2013 war es dann so
weit: Ich meldete mich für den Mün-
chen-Marathon an und begann, ge-
zielt darauf hinzutrainieren. Durch eine
Erkältung war ich dann aber schließlich
doch nur suboptimal auf den Lauf vorbe-
reitet und ging mit viel Respekt und eini-
germaßen vollen Hosen an den Start.

Als wir, meine Frau und mein Sohn hatten mich nach München begleitet, am Sonntagmorgen das Hotel verließen und es in Strömen regnete, hatte ich eigentlich fast schon die Nase voll. Hatte der Wetterbericht nicht versprochen, dass es der schönste Tag der Woche werden sollte? Na ja, die Hoffnung stirbt zuletzt, und so fuhren wir mit der U-Bahn zum Olympiazentrum, wo dann doch die Sonne auf uns wartete und zur Versöhnung strahlte.

Pünktlich zehn Minuten vor dem Start kamen wir an der Ackermannstraße an. Noch schnell ein Foto, ein Küsschen, und ich mischte mich unter das bunte Laufvolk. Die ersten Meter nach dem Start war es noch etwas eng, aber spätestens auf der Ludwigstraße, vorbei an den ersten Sehenswürdigkeiten, entzerrte sich das Läuferfeld, und ich konnte ruhig mein Tempo laufen. Bei Kilometer 10 lag ich absolut im Plan und fühlte mich gut, das machte Hoffnung auf mehr. Also weiter durch den Englischen Garten bis Kilometer 15 und anschließend über die Isar in den Münchner Osten. Plötzlich, circa bei Kilometer 16,

ter. Ich hatte mir die Strecke in Sieben-Kilometer-Abschnitte eingeteilt, rein mental waren also sechs Runden à sieben Kilometer zu bewältigen. Bei Kilometer 28 waren es dann derer nur noch zwei. Noch sieben Kilometer, und dann kommt der „Mann mit dem Hammer“, dachte ich



„Bei Kilometer 16 machte sich mein Knie bemerkbar. Aber man ist ja flexibel, und so schraubte ich meine Zielzeit zurück“

doch ab dem 32. Kilometer ging es meinem Knie zusehends besser. Lag es vielleicht daran, dass die noch zurückzulegenden Kilometer nun einstellig wurden?

★ ★ ★

Nach der letzten Kurve tauchte es dann auf: das große Marathon-tor. Wir wurden begrüßt mit Musik und Blitzlichtgewitter, eine Lautsprecherstimme verkündete, dass es nur noch 350 Meter bis zum Ziel seien. Ein starkes Gefühl ergriff mich, ich wollte vor Freude weinen und laut schreien, aber dazu war ich nicht mehr in der Lage. Schon tauchte die Arena des Olympiastadions auf, und ich hörte eine Stimme „Papa!“ rufen. Ich erkannte erst meine Frau, dann meinen Sohn und meine Eltern, die mir von ihren Plätzen aus zujubelten. Ich wedelte wie verrückt mit den Armen, straffte mich und rannte noch etwas schneller. Stolz lief ich durchs Ziel, mein erster Marathon war geschafft. Ein Lebenstraum war in Erfüllung gegangen. Wer hätte das vor 33 Jahren gedacht ... Und die Zielzeit? Die war auf einmal so was von egal. 🏆

> Das kostenlose Girokonto mit Zufriedenheitsgarantie¹.

- Kostenlose Kontoführung
- Kostenlose Visa-Karte
- Kostenlos Bargeld weltweit²

04106-70 88
www.comdirect.de **.comdirect**

¹Details unter www.comdirect.de/zufriedenheitsgarantie ²Im Ausland an Geldautomaten mit der Visa-Karte, im Inland mit der girocard an rund 9.000 Automaten der Commerzbank, Deutschen Bank, HypoVereinsbank und Postbank. comdirect bank AG, Pascallehre 15, 25451 Quickborn

machte sich mein Knie unangenehm bemerkbar. Also nahm ich etwas Tempo raus, um den Erfolg nicht zu gefährden.

Beim Halbmarathon-Punkt lag ich nun etwas hinter meinen Erwartungen zurück. Aber man ist ja flexibel, und so schraubte ich meine Zielzeit zurück und lief in einem knieschonenden Tempo wei-

mir. Auch wenn ich nun etwas langsamer lief und ich mich in puncto Herzfrequenz und Lunge nicht übermäßig belastete, wurden die Beine trotzdem immer schwerer. Dass ich ankommen würde, hatte ich zu diesem Zeitpunkt schon definitiv auf dem Zettel, aber in welcher Zeit? Die 4:30 Stunden schienen nicht mehr möglich,

► Für unsere Rubrik MEIN ERSTES MAL suchen wir Leserinnen und Leser, die erstmals an einer speziellen Laufdistanz oder an einem besonderen Laufevent teilgenommen haben und ihre Erlebnisse gern mit anderen teilen möchten. Schreiben Sie uns (bitte mit Fotos, Adressen siehe Impressum) unter dem Stichwort „**Mein erstes Mal**“.